

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室
No.10 令和2年11月6日(金)



「ニキビ」に悩んでいませんか？

思春期に増え始めるニキビ、肌荒れについて解説します。一人で悩んだり、ネットの情報を鵜呑みにしてしまったりして悪化させていませんか？正しい知識と対処法について知って、自分の肌と上手くつきあいましょう！



🔍なんでニキビができるの？～ニキビの原因と種類～

10代は、ホルモンの影響で毛穴の中の皮脂腺が大きく発達し、**皮脂**がたくさん作られます。皮脂が多すぎたり、毛穴の出口が詰まったりすることで、毛穴の中で**皮脂**がたまってしまいうことからニキビは始まります。ニキビは、**皮脂の量や炎症(赤み)**の程度によって、種類が異なります。また、ひとりひとりの肌に、さまざまな種類のニキビが混在しています。

| マイクロコメド 微小面皰 | コメド 面皰 | 赤ニキビ | かろう 化膿したニキビ |
|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | | | |
| 毛穴が狭くなり、 皮脂がたまり始める この段階では目に見えない | 毛穴がつまり、 中で皮脂がたまる 触るとざらざらする | 毛穴の中で増えた アクネ菌が 炎症(赤み)を起こす | 炎症が広がる 膿がたまって 黄色く見える |

早く気づいて、
小さいうちに
治そうね。
ニキビは皮膚科で
診てもらえます。



♥️ニキビを悪化させないために正しいのはどれ？

□の中に○・×どちらかを記入してみてください。

| | | | |
|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> こまめにしっかりと こすって顔を洗う | <input type="checkbox"/> ニキビの薬は保険が効 かず高いので使わない | <input type="checkbox"/> バランスの とれた食事をとる | <input type="checkbox"/> 日焼け止めや化粧水な どはつけない方がいい |
| <input type="checkbox"/> 早めに皮膚 科を受診する | <input type="checkbox"/> 自分で早めに ニキビをつぶす | <input type="checkbox"/> 睡眠は あまり関係がない | <input type="checkbox"/> マスクや前髪で かくした方がいい |

(右) 洗顔料をこすって顔を洗う(洗顔料のすすぎが不十分) × (左) 洗顔料をこすって顔を洗う(洗顔料のすすぎが十分) ○
(右) 自分でニキビをつぶす × (左) 自分でニキビをつぶす ○
(右) 睡眠不足 × (左) 睡眠不足 ○
(右) 化粧水や日焼け止めをつけない × (左) 化粧水や日焼け止めをつけない ○
(右) バランスの取れた食事 × (左) バランスの取れた食事 ○
(右) 洗顔料をこすって顔を洗う(洗顔料のすすぎが不十分) × (左) 洗顔料をこすって顔を洗う(洗顔料のすすぎが十分) ○

ニキビ予防には
清潔と**摩擦レス**、
そして**規則正しい**
生活習慣が大切です。



☆手や髪が顔に触れないようにする
☆マスクはいつも清潔な物を身に着ける
☆たっぷり泡立てた石けんでやさしく洗う
☆すすぎは水かぬるま湯でしっかりと流す
☆タオルでふくときはやさしく押さえる
☆睡眠不足や暴飲暴食は避ける など

一人一人の健康・集団の健康を守ろう

集団で生活する学校では、毎年感染症の流行がみられます。インフルエンザや新型コロナが学校で感染拡大しないよう、一人一人が基本的な感染予防行動を徹底し、クラス・学年・学校全体で取り組むことが大切です。今一度、自分の行動を振り返ってみましょう。

自分の行動を振り返ってみよう💡

1. 健康チェックを確実に行う

- 毎朝検温し、カードに体温と体調を記録する（休日も記録する）
- 発熱や風邪症状があれば登校を控えて家で休み、体調の回復をはかる
- カードや検温、保護者サインを忘れたら朝読開始前に必ず保健室で測る



2. 適切な手洗いまたは手指消毒を励行する

- 以下のタイミングで石けんでの手洗い、または手指消毒をする
 - ・ 外から教室に入るとき
 - ・ 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
 - ・ 給食・弁当の前後
 - ・ 掃除の後
 - ・ トイレの後
 - ・ 共有の物を触った時
- 手洗いの後は自分のきれいなハンカチで拭く
- ※ 食事の前は手を洗ったら食べ終わるまで他の物を触らない



3. マスク着用・咳エチケットに気をつける

- 校舎に入るときは、マスクを正しく着けている（あごや鼻を出したり下げたりしない）
- マスクを外す人がいる場面（運動・給食のとき等）では、近づかない・しゃべらない

4. 3密・大声を避ける

- 休み時間も身体的距離をとり、集まったり大声で話したりしない



5. 気温に応じた効果的な換気を行う

- 教室の窓は常時対角線の2方向を20cm程度開けているか、（勝手に閉めない）（室温17℃以上を保てない場合は）30分間に1回以上全開にして換気している
- ※ 寒い場合は換気をやめるのではなく、セーターや下着、暖房などで防寒対策をする



6. 抵抗力を高める

- 十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけている

